DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 10.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ: Walka o metodę gimnastyczną. — Gimnastyka dziewcząt (c. d.). — Woltyże na koniu wszerz (c. d.) — Kronika.

Walka o metodę gimnastyczną.

(T. K.). **Niemcy.** Zajmującą walkę o metodę stoczyli niedawno niemieccy nauczyciele gimnastyki. Spowodował ją odczyt Dr. Wagnera, lekarza chorób kobiecych, który pragnie niemiecką gimnastykę kobiet zreformować na sposób szwedzki. Terenem walki były szpalty drezdeńskiego »Anzeigera«, w którym ukazało się najpierw pod tytułem »Reforma gimnastyki dziewcząt« następujące doniesienie: Na prośbę miejscowej grupy niemiecko-protestanckiego Związku pań, miał p. Dr. Wagner odczyt na temat: Reforma niemieckiej gimnastyki dziewcząt. Mowca stwierdził, że wiek XX należałoby nazwać wiekiem kobiety, z powodu znacznych jej postępów w rozwoju duchowym, przysposabiającym ją do życia zawodowego. Postępy te witamy z radością. Z drugiej strony należy większy nacisk położyć na słowa, że tylko »w zdrowem ciele mieszka zdrowy duch«. Niemiecka gimnastyka nie wypełnia jednak należycie swego zadania, t. j. nie wzmacnia tak ciała kobiety, jak tego wymagają nowe warunki jej bytu. Gimnastyka nasza kładzie większy nacisk na wygląd estetyczny, niż na hygieniczne ćwiczenia. Szwedzka gimnastyka stoi o tyle wyżej od niemieckiej, że największą uwagę zwraca się na fizyologiczną, zdrowotną postawę, na odpowiednie ćwiczenia oddechu, trawienia, prostowania kręgosłupa i t. p. Na tem nie cierpi jednak wcale strona estetyczna. W Szwecyi widzieć można u dziewcząt więcej samodzielności i gracyi, niż w Niemczech, choć tam nie istnieją

popisy dziewcząt w białych sukienkach, z główkami przystrojonemi w loki — ani też nie ma fortepianów w salach gimnastycznych. Największą pochwałą dla metody szwedzkiej jest to, że przysposabia należycie do życia zawodowego, jest dobrą szkołą przedwstępną do wyrabiania charakteru, rozwija ducha, czyni go zdolnym do panowania nad ciałem, i nadaje uczynkom jasną, świadomą celu cechę. Na pochwałę tę zasługuje też szwedzka gimnastyka dziewcząt, i byłoby bardzo pożądanem, aby posłużyła niemieckiej za wzór, ewentualnie, abyśmy dążyli do połączenia obu metod gimnastyki, i stworzyli metodę zastosowaną do potrzeb fizyologicznych organizmu.

Obecnie u nauczycieli gimnastyki w Niemczech istnieje pewna skłonność do porozumienia, tak, że można się jeszcze spodziewać zbawiennych skutków dla hygieny niemieckiego narodu.

Ponieważ usiłowania te mają na celu dobro duchowe i cielesne kobiety — więc i »Niemiecko-protestancki Związek kobiet« powinien się nad tem zastanowić, i dążyć do reformy.

Po tem sprawozdaniu ukazała się 4. kwietnia w tym samym czasopiśmie następująca odpowiedź:

Niemiecka gimnastyka dziewcząt: W nr. 30 naszego pisma podano sprawozdanie z odczytu Dra Wagnera o reformie niemieckiej gimnastyki dziewcząt, jako odpowiedź piszą nam co następuje:

Pominąwszy, że rzecz, o którą tu chodzi, a która już od lat 40. zajmowała niemieckie nauczycielstwo — powinna być naprzód w prasie fachowej omówiona — zanim ją rozstrząsać się będzie w czasopismach politycznych — jednak już na tem miejscu musimy odeprzeć zarzuty czynione gimnastyce niemieckiej. Zarzut, że nasza niemiecka gimnastyka dziewcząt nie uwzględnia dostatecznie zdrowia uczenic, musi być stanowczo odparty. Niemiecka gimnastyka dziewcząt posiada w swej osnowie i w swoim sposobie prowadzenia wszystkie środki, aby hygienicznym żądaniom w nauce gimnastyki szkolnej w każdym względzie zadość uczynić. Należy tylko większy nacisk położyć na niektóre od dawna i u nas używane ruchy tułowia, aby niemiecką gimnastykę dziewcząt ze strony zdrowotnej dalej uzupełnić. Jeżeli jakaś metoda gimnastyki przysposabia należycie do życia zawodowego, to jest nią właśnie metoda niemieckiej gimnastyki, tak obfita w różnorodne ruchy.

Nie można zresztą osądzać wyłącznie metody gimnastyki z czysto anatomicznego punktu widzenia, jak się to właśnie stało w wyżej wspomnianej rozprawie. Szwedzka gimnastyka nie przedstawia dla nas zgoła nic nowego, coby było godnem naśladowania, a nawet pod względem etycznym i estetycznym stoi niemiecka gimnastyka wyżej od szwedzkiej. Wielka obfitość ćwiczeń wychowawczych, siły i powabnej zręczności — popisy z ćwiczeniami rytmicznemi przy towarzyszeniu stosownej muzyki, która reguluje ruchy, rozwesela i uszlachetnia serce ćwiczącej — to są momenta kształcące, których szwedzka gimnastyka nie tylko nie posiada, lecz nawet je wprost

odrzuca. Rodzaj i forma szwedzkiej gimnastyki jest tak różną od niemieckiej, i w takiej stoi z nią sprzeczności, iż o pewnej skłonności niemieckiego nauczycielstwa do złączenia obu metod nawet mowy być nie może. Niemiecka gimnastyka dziewcząt — gałąź nauki w szkole ludowej — ma powszechne, wysokie znaczenie wychowawcze. Ona ma spełniać jeszcze inne zadania prócz leczenia chorych i zapobiegania chorobom u zdrowych.

Dlatego nie tylko lekarz, lecz i wychowawca musi wypowiedzieć tu swoje zdanie. Kto sam na sobie doświadczył błogich skutków niemieckiej gimnastyki, kto widział jej owoce także po okresie szkolnym, w towarzystwach gimnastycznych, ten będzie tę sprawę osądzał z wyższego stanowiska i nie będzie szukał u obcych tego, co ma w ojczyźnie w piękniejszym rodzaju. Tu nie tylko chodzi o gimnastykę leczniczą tu mamy do czynienia z rzeczą czysto niemiecką, powstałą z poczucia narodowego, tkwiącą w świadomości siły i ducha ludowego. Czy chcemy zaprzeczyć temu, co nam niemiecka gimnastyka przez długi czas dobrego zdziałała? Nasza gimnastyka jest drogiem narodowem dobrem, które nauczyciele powinni starannie przechowywać i w czystości utrzymywać. Poprawić, jak wiadomo, da się wszędzie, a szczególnie w rzeczach, które łączą się z wychowaniem, ale to nie byłoby żadnem ulepszeniem, gdybyśmy rzecz starą, uznaną za dobrą, oddali na łup rzeczy nowej, na której nic lepszego znaleźć nie można.

W krótce pojawił się znowu artykuł pod napisem: »Czuwajcie!« z następującemi uwagami: »Miejsce nie pozwala, aby szerzej się nad tem rozwodzić, jednak już w następnym numerze powinien być odczyt Dra Wagnera podany do publicznej wiadomości, aby w ten sposób usłyszyć sąd fachowych ludzi. Należy więc w tym kierunku działać, aby fałszywe twierdzenia wyjaśnić, niedorzeczne uwagi odrzucić, a przeciw jednostronnym twierdzeniom należyte zająć stanowisko.

Nie możemy się bezczynnie przypatrywać, gdy na podstawie niedokładnych spostrzeżeń osądza się źle naszą rozkwitłą niemiecką gimnastykę — nad ukształtowaniem której pracowali w każdym kierunku nauczyciele gimnastyki i lekarze od lat dziesiątek — ludzie — którzy od dzieciństwa doświadczyli na sobie błogich skutków niemieckiej gimnastyki, którzy skutki te dobrze umieją rozwarzyć i ocenić. My, Niemcy, wiedzieliśmy i wiemy zawsze co czynimy, uczymy się także chętnie czegoś od innych narodów — ale nie powinniśmy nigdy tego od obcych pożyczać, co już oddawna w ojczyźnie posiadamy. Jeżeli mamy stoczyć walkę, — to w naszej piersi bije również serce dla sprawiedliwej sprawy.

Pod napisem: »Niebezpieczeństwo grozi« mówi w następnym artykule ten sam autor dalej: Powiedziałem przy końcu artykułu — ażeby odczyt Dra Wagnera — podać do powszechnej wiadomości.

Na tem zgromadzeniu powiedział Dr. Wagner przy końcu swego odczytu mniejwięcej, co następuje: »Jestem upoważniony donieść, że

także do kr. zakładu wychowawczego nauczycieli gimnastyki mają być wprowadzone przyrządy szwedzkie». Przez to poniekąd cała rzecz nabrała uchwytnej formy — gdyż to oświadczenie dozwala na wniosek, że p. Dr. Wagner od kompetentnych władz w tej sprawie otrzymał pewne przyrzeczenia.

Zaprowadzenie szwedzkich przyrządów gimnastycznych i uwzględnienie szwedzkiej gimnastyki, co do treści i metody w zakładzie kształcącym nauczycieli gimnastyki — który jako miejsce pielęgnowania i pochodzenia niemieckiej gimnastyki patrzy na 55-letnią sławną przeszłość — może być równoznacznem ze zmianą metody. Byłaby to cierpka przegrana, jaką tylko może doznać nasza ojczysta sprawa — mimo wypowiedzenia Dra Wagnera, że gimnastyka niemiecka nie stoi w wielkiej sprzeczności ze szwedzką, należy ją tylko ulepszyć przez połączenie ze szwedzką. Niemieccy nauczyciele gimnastyki i lekarze pracują ze skutkiem ustawicznie nad ukształtowaniem i ulepszeniem niemieckiego systemu w każdym kierunku i wierzą, że i szwedzka gimnastyka ma swoje dobre strony, co wszystko mieści się również w gimnastyce niemieckiej i jest używane. Szwedzka metoda w swej treści nic zgoła nowego nie przedstawia, a tylko kilkoma ruchami, wziętymi z gimnastyki niemieckiej, operuje (skłony tułowia, które my faktycznie posiadamy od czasu Jahna i Spiessa, a które to ruchy szczególnie wielu sławnych nauczycieli gimnastyki stosowało w gimnastyce dziewcząt).

Skoro jednak grozi niebezpieczeństwo, musimy się jednomyślnie złączyć, i gdy będzie potrzeba, stanąć zgodnie w szeregu walczących, aby ochronić i utrzymać narodowe dobro, w ufnem oczekiwaniu, że tak, jak niegdyś z kół niemieckich lekarzy powstał du Bois Reymond, powstanie i teraz mąż, który jednym zamachem zgniecie pełzającego gada.

Podaję tu odczyt Dra Wagnera w zarysach. Dr. Wagner powiedział:

1. nasza niemiecka gimnastyka dziewcząt nie wystarcza, aby tak ciało kobiece wzmocnić i wykształcić, jak tego obecne warunki bytu wymagają — jest bowiem pewna liczba takich chorób, które spotykamy tylko u kobiet, a które można łatwo uniknąć przez przymuszanie dzieci do wykonywania pewnych ćwiczeń cielesnych;

2. już to, że dziewczęta siedzą zawsze krzywo, jest dobitną krytyką niemieckiej gimnastyki;

3. fortepian nie powinien mieć z gimnastyką nic do czynienia. Łatwiej jest nauczycielowi gimnastyki usiąść przy fortepianie i grać do ćwiczeń gimnastycznych, niż stanąć przy dzieciach i uważać na proste ich trzymanie się;

4. do czego właściwie służą w gimnastyce różne rodzaje kroków, jest mi nie zrozumiałe — w każdym razie mało one mają styczności z gimnastyką;

5. dla czynności serca są pląsy i skoki bardzo często wprost szkodliwe;

6. dla bezpośredniego rozwoju organów oddechania nie ma niemiecka gimnastyka zgoła żadnych ćwiczeń. Do tego jedyne są skłony tułowia, a jeżeli były kiedy w niemieckiej gimnastyce używane, to mówiono zawsze »nie za długo« — gdyż to jest szkodliwe;

7. brakuje też niemieckiej gimnastyce ćwiczeń, które uwzględniałyby dostatecznie trawienie i proste trzymanie się ciała;

8. cały system gimnastyki w Niemczech jest wypaczony. Nasze dzieci ćwiczą tygodniowo 2 razy po godzinie. To jest za dużo na jeden raz. Dziecko albo przytem próżnuje, albo wytęża się niepomiernie tak, że na drugi dzień niezdolne jest do pracy. Musimy do tego dążyć, - aby dzieci ćwiczyły codziennie pół godziny;

9. ćwiczenia baletn cze ćwiczą ciało tyle, co zaledwie drugorzędne ćwiczenia (por. zd. 4!), a w naszych ćwiczeniach tanecznych w niemieckiej gimnastyce dziewcząt jest wielka liczba takich ćwiczeń, tylko nie są one energicznie wykonywane. Ciało kobiece nabiera przez te ćwiczenia baletnicze wprost klasycznych kształtów;

10. »popisy« gimnastyczne, strojenie się do nich w białe sukienki, loczki, kokardki i t. d. to wszystko jest niewłaściwe. Mimo to słyszymy wciąż o potrzebie popisów, bo to piękna rzecz;

11. szwedzka metoda gimnastyczna oparta jest na skłonie napiętym — na tem wybitnie ważnem ćwiczeniu — a niemiecka gimnastyka ćwiczenie to odrzuca. Myślę, że przez to samo jest wartość niemieckiej gimnastyki należycie osądzona;

12. uzasadnienie reformy gimnastyki dziewcząt leży w tem, aby położyć większy nacisk na stronę hygieniczną, niż dotychczas to się działo. Główna wartość niemieckiej gimnastyki polega na wykonaniu ćwiczeń w takcie. To musi być uznane ze stanowiska hygienicznego jako zupełnie błędne, gdyż jest niemożliwem, aby w wyznaczonym taktem czasie można było wykonać każde ćwiczenie, któreby rzeczywiście wpływało na rozwój cielesny. Ćwiczenia w ten sposób wykonywane powodują znaczne obciążenie pamięci. Jest to o wiele ważniejsze, jeżeli dziewczę nauczy się reagować na oznaczony rozkaz, niż gdyby była w stanie wykonać więcej ćwiczeń według taktu.

W końcu zabrał głos dyrektor Seminaryum, nauczycieli gimnastyki:

»Dr. Wagner jest drezdeńskim lekarzem chorób kobiecych, który chce wszystkimi sposobami udowodnić, że w Dreźnie zaprowadzają szwedzką gimnastykę i zaczyna to twierdzenie od Króleskiego zakładu wychowawczego nauczycieli gimnastyki. W grudniu r. z. miał on odczyt, ilustrowany szwedzkiemi ćwiczeniami, wykonanemi przez znaczną liczbę nauczycielek gimnastyki i oddział obowiązanych do uczęszczania do szkoły dziewcząt. Jednak nie udało mu się przekonać nas, że pojedyncza, w zasób ćwiczeń uboga, a w przeprowadzeniu nudna, i często także nieestetyczna szwedzka gimnastyka lepszą jest, niż nasza świeża, żwawa gimnastyka niemiecka.

Przed kilku dniami odwiedził mnie Dr. Wagner, aby mi przedstawić zalety szwedzkiej gimnastyki. Żądał on mojego polecenia, aby w każdej godzinie gimnastyki dziewcząt naprzód a) przez ćwierć godziny ćwiczyły po szwedzku, b) aby wprowadzić szwedzkie przyrządy do królewskiego zakładu, c) aby nauczycielka, która jest obecnie w Sztokholmie na kursie, mogła być użytą po swoim powrocie w moim zakładzie wychowawczym. Naturalnie, że wszystkie te propozycye odrzuciłem. Potem zeszła rozmowa na szczegóły, a mianowicie na ćwiczenia laską.

Dr. Wagner twierdził (wprost nie do uwierzenia), że ćwiczenia laskami są dla uczniów do 14. roku życia szkodliwe i niebezpieczne. Poprosiłem go, aby mi to udowodnił, i dałem mu do ręki laskę drewnianą 1 m. długą, mającą 3 cm. średnicy. Dr. W. uchwycił laskę oboma rękami za końce, a podniósłszy ją wyprostowanemi ramionami nad głowę powiedział, »to ćwiczenie jest szkodliwe, gdyż ścieśnia oddechanie«. Prosiłem go, aby mi bliżej wyjaśnił, w jaki sposób przy tak prostem ćwiczeniu następuje szkodliwe ściśnienie oddechania — na to mi odrzekł: »ponieważ przy tem barki są na wewnątrz wciśnięte«. A jest przecież, rzekłem, szwedzkie ćwiczenie, pod nazwą »skłon napięty«. Przy tem stajemy plecyma do ściany, przy której znajdują się w wysokości głowy długie łaty. Podniółszy ramiona skłaniamy tułów wstecz, chwytamy rękami łaty i postępujemy rękami tak daleko w dół, jak tylko to jest możliwe, tak, że tułów jest bardzo silnie w tył wygięty, a barki są z wielką siłą na wewnątrz i w tył wciśnione. Przednia część ciała znajduje się w bardzo znacznem naprężeniu, tak, że tylko z trudem można oddechać. Ta postawa, która stanowczo ma w sobie coś bardzo groźnego, powtarza się zresztą w gimnastyce szwedzkiej bardzo często we wszystkich możliwych formach.

Jak tylko Dr. Wagner usiłował mi wytłómaczyć szkodliwość ćwiczenia »laska ponad głowę«, zapytałem go: »Jakżesz jest ze szwedzkim »skłonem napiętym«, przy którym jest nierównie większy nacisk na barki i na klatkę piersiową, niż przy ćwiczeniach laskami?« Odpowiedział krótko — »skłon napięty nie jest szkodliwy on nie ścieśnia oddechu«! Na to odpowiedziałem, że tego wszystkiego nie rozumię. Po tej rozmowie zaglądnąłem do »Domowej książki lekarskiej Dra Reissiga (Lipsk 1905)« wydanej przy współudziale 34 znacznych lekarzy i profesorów. W rozdziale o gimnastyce, znalazłem tam także 16 ćwiczeń laską, między któremi było wyżej wspomniane ćwiczenie »laska nad głowę« z uwagą, że te ćwiczenia, jak powszechnie wiadomo, wzmacniają muskulaturę ramion, barków i piersi, przez co wzmacniają czynność serca, płuc i wpływają korzystnie na oddechanie. Ćwiczenia te poleca się szczególnie płaskopiersistym dzieciom.

Każdy czytelnik może sobie teraz sam sąd stworzyć. Walkę tę zakończył na razie następującem oświadczeniem dyrektor Bier: Dr. Wagner powiedział: »Jestem upoważniony donieść, że także

w zakładzie wychowawczym nauczycieli gimnastyki w Dreźnie, wprowadzono szwedzkie przyrządy«. Na to muszę odpowiedzieć, że zakład o wprowadzeniu szwedzkich przyrządów gimnastycznych — nic nie wie.

Szwajcarya. Porównanie gimnastyki szwajcarskiej (niemieckiej) z szwedzką znajdujemy w »Schweiz. Tztg.«, w sprawozdaniu z podróży naukowej do Stokholmu pp. H. Bandi z Berna i E. Zanga z Langenthal. Mówią oni:

1. we wszystkich rodzajach ćwiczeń gimnastycznych jest nasz materyał o wiele bogatszy, niż szwedzki. W wyborze ćwiczeń przedstawia nasz system o wiele większą swobodę i różnorodność, co przy przeprowadzeniu nowych ćwiczeń gimnastycznych ma wielkie znaczenie. Żeby przy ograniczonym materyale ćwiczebnym osiągnąć jeszcze ożywiony tok nauki, mają Szwedzi szybką zmianę ćwiczeń, która jest znacznie ułatwioną przez pojedyncze urządzenia wszystkich przyrządów, i przez w najwyższym stopniu udoskonalenie tychże;

2. według zdania fachowców nie może u nas przy gimnastyce liczba uczniów przekraczać 40, u Szwedów jednakowoż z powodu metody i uproszczenia przyrządów tudzież, że ćwiczenia dla każdego wieku są jednakie, może równocześnie być zajętych 120 do 150 dzieci;

3. nasza gimnastyka począwszy od elementarnych ruchów dozwala z przybywającym wiekiem ćwiczenia metodycznie rozwijać i stopniować, podczas gdy w systemie szwedzkim jest to możliwem tylko w ograniczonej mierze;

4. ze względu na gimnastykę chłopców i dziewcząt mamy wszędzie wielką różnicę w wyborze ćwiczeń; w Szwecyi zastosowują do obu płci jednakowych ćwiczeń;

5. podczas gdy u nas okazałość mięśni, ramion, pleców i nóg zajmuje pierwsze miejsce, kładzie szwedzka gimnastyka szczególny nacisk na ćwiczenia tułowia, uwzględniając przy tem szczególnie wyćwiczenie muskulatury brzucha i grzbietu;

6. w szwedzkiej gimnastyce przeważają prawie wszędzie ruchy powolne, podczas gdy u nas z wyjątkiem niektórych ćwiczeń tułowia, wykonujemy ruchy krótko i rzutnie;

7. metoda szwedzka ma korzystny podział czasu, przeznaczonego na gimnastykę. U nas wprawdzie tylko przy sprzyjających okolicznościach przeznaczono na gimnastykę dwie godziny tygodniowo (w wielu miejscach niestety niema żadnej), w Szwecyi natomiast pielęgnuje się ćwiczenia ciała codziennie, dlatego też musi być działanie gimnastyki na rozwój ciała o wiele korzystniejsze, niż u nas, gdzie ruch cielesny w stosunku do pracy umysłowej jest niewystarczający;

8. z powodu prostych form ćwiczebnych i właściwości przyborów nie może gimnastyka szwedzka uledz łatwo zwyrodnieniu, podczas gdy nasz system, przynajmniej w gimnastyce towarzyskiej, naraża na niebezpieczeństwo, i może łatwo zejść na niezdrowe tory

przez szczególne uwzględnienie sztuczek. Trzeba się tu zawsze kierować myślą, że gimnastyka nie jest celem, ale środkiem, t. zn., że powinna służyć do wyrobienia siły i zdrowia, rozbudzić i wyćwiczyć odwagę, stanowczość i przytomność umysłu.

Jeśli u nas nauka gimnastyki w zrozumieniu i duchu nowej szkoły gimnastycznej udzielaną będzie, natenczas da ona tyle, co i szwedzka gimnastyka, i będzie miała przed nią i tę szczególną zaletę, że przez swoje bogactwo ćwiczeń będzie więcej pobudzającą.

Ze szwedzkiej gimnastyki przyjąć należałoby wprowadzenie codziennych ćwiczeń ciała w szkole ze szczególnem uwzględnieniem przez Szwedów tak pilnie przestrzeganych skłonów napiętych, które przyczyniają się wielce do zdrowotnego rozwoju organizmu. W tym też kierunku wymaga nasze wzrastające młode pokolenie zwiększonego gimnastycznego działania, widzimy przecież dziś wiele młodzieży ze słabą budową ciała, ze skrzywionym stosem pacierzowym i wystającemi łopatkami, w ogóle z anormalnościami ciała.

Zaznaczyć wypada, że każda ze wspomnianych tu metod ma dobre strony, które, uzupełniwszy się nawzajem, dałyby metodę doskonałą.

Gimnastyka dziewcząt.

Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem.

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

I. Skoki, pochody i biegi na miejscu.

7. Pochód — bieg na miejscu.

a) pochód dostawny na miejscu:

1. krok lewą (pr.) nogą na miejscu, równocześnie wywijadłem koło wprzód — z chwilą gdy lewą (pr.) nogą staję na ziemi, wznoszę prawą (l.) nogę, przepuszczam wywijadło; 2. prawą nogę dostawiam do postawy.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, ,, (jednorącz).
— ,, ,, raz wprzód — raz wstecz.

b) pochód zwykły na miejscu:

1. krok lewą nogą na miejscu, równocześnie wywijadłem koło wprzód — z chwilą, gdy noga lewa staje na ziemi, wznoszę prawą

nogę, wytrzymuję ją chwilkę w ugięciu, robię wywijadłem drugie koło wprzód pod prawą nogę; 2. stawiam ją na ziemię, i t. d.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, raz wprzód — raz wstecz.

c) pochód zwykły na miejscu w postawie wykrocznej w lewo (pr.):

1. krok lewą (pr.) + koło wprzód, z chwilą. gdy lewą nogą staję na ziemię, podnoszę nogę prawą, przepuszczam wywijadło; 2. prawą nogę stawiam na ziemię zakrocznie.

To samo: wywij. koło wstecz (zakroczna noga zaczyna pochód).
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,, zakroczna noga zaczyna pochód.

d) bieg na miejscu:

jak pochód na miejscu.

8. Pochód i skok na miejscu.

a) w postawie zasadnej:

1. krok lewą nogą, równocześnie wywijadłem koło wprzód, 2. prawą nogę dostaw; 3. skok obunóż. w post. zasadnej, równocześnie wywijadłem koło wprzód.

Podobnie krok prawą nogą i skok obunóż.

1. krok lewą nogą, równocześnie wywijadłem koło wprzód; 2. skok obunóż. do postawy zasadnej na miejscu, równocześnie wywijadłem koło wprzód.

Podobnie krok prawą nogą i skok obunóż.

b) w postawie wykrocznej w lewo (pr.):

1. krok lewą nogą, równocześnie wywijadłem koło wprzód; 2. krok prawą nogą; 3. skok obunoż. w postawie wykrocznej, równocześnie wywijadłem koło wprzód.

Podobnie w postawie wykrocznej w prawo.

1. krok lewą nogą, równocześnie wywijadłem koło wprzód; 2. skok obunóż. do postawy wykrocznej w lewo, równocześnie wywijadłem koło wprzód.

Podobnie w postawie wykrocznej w prawo.

c) w postawie skrzyżnej w lewo (pr.):

1. krok lewą nogą, równocześnie wywijadłem koło wprzód; 2. krok prawą nogą; 3. skok obunóż. w postawie skrzyżnej, równocześnie wywijadłem koło wprzód.

Podobnie w postawie skrzyżnej w prawo.

1. krok lewą nogą, równocześnie wywijadłem koło wprzód; 2. skok obunóż. do postawy skrzyżnej w lewo równocześnie wywijadłem koło w przód.

Podobnie w postawie skrzyżnej w prawo.

II. Skoki, pochody i biegi z miejsca.

1. Pochód postępowy.

a) pochód dostawny w lewo (pr.) wprzód (wstecz):

1. krok lewą wprzód + koło wywijadłem wprzód;
2. prawą dostaw — bez koła.

---

1. krok lewą (pr.) wstecz + koło wywijadłem wstecz;
2. prawą (l.) dostaw — bez koła.

b) pochód zwykły wprzód (wstecz):

1. krok lewą wprzód + koło wywijadłem wprzód;
2. „ prawą „ — bez koła.

---

1. krok lewą wstecz + koło wywijadłem wstecz;
2. „ prawą „ — bez koła.

---

1. krok lewą wprzód + koło wywijadłem wprzód;
2. „ prawą „ + „ „ „

---

1. krok lewą wstecz + koło wywijadłem wstecz;
2. „ prawą „ + „ „ „

To samo + wywijadłem koło (ramiona skrzyżnie).

2. Bieg postępowy.

a) bieg dostawny w lewo (pr.) wprzód (wstecz).

1. krok bieżny lewą + koło wywijadłem wprzód;
2. skok dostawny prawą — bez koła.

---

1. krok bieżny lewą wstecz + koło wywijadłem wstecz;
2. skok dostawny prawą — bez koła.

b) bieg zwykły wprzód (wstecz) Fig. 7.:

1. krok bieżny lewą + koło wywij. wprzód;
2. „ „ prawą — bez koła.



1. krok bieżny lewą wstecz + koło wywij. wstecz;
2. „ „ prawą „ — bez koła.

1. krok bieżny lewą wprzód + koło wywij. wprzód;
2. „ „ prawą „ + „ „ „

1. krok bieżny lewą wstecz + koło wywij. wstecz;
2. „ „ prawą „ + „ „ „

Fig. 7.

To samo + wywijadłem koło (ram. skrzyżnie).

3. Skok postępowy.

1. skok obunóż wprzód (wstecz) + koło wywijadłem wprzód (wstecz);
2. poskok na miejscu — bez koła.

To samo: w postawie wykrocznej — skrzyżnej — jednónóż, naprzemiannóż + koło wywijadłem wstecz, wprzód (ram. skrzyż); wstecz (ram. skrzyżnie), koło podwójne.

4. Pochód i bieg.

1. krok lewą + koło wyw. wprzód } 3—5 razy po sobie,
2. „ prawą — bez koła } ewent. 1 raz.

następnie:

1. krok bieżny lewą + koło wyw. wprzód } 3 razy po sobie,
2. „ „ prawą — bez koła } ewent. 1 raz.

1. krok lewą + koło wyw. wprzód } 3—5 razy po sobie,
2. „ prawą + „ „ „ } ewent. 1 raz.

następnie:

1. krok bieżny lewą + koło wyw. wprzód } 3—5 razy po sobie,
1. „ „ prawą + „ „ „ } ewent. 1 raz.

To samo + wywijadłem koło wprzód (ramiona skrzyźnie).

5. Pochód i skok.

1. krok lewą + koło wywijadłem wprzód;
2. „ prawą — bez koła;
3. skok obunóż + koło wywijadłem wprzód (wstecz — koło podwójne).

1. krok lewą + koło wywijadłem wprzód;
2. „ prawą + „ „ „
3. skok obunóż + koło wywijadłem wprzód (wstecz — koło podwójne).

---

1. krok lewą (pr.) + koło wywijadłem wprzód;
2. skok wprzód + „ „ „

Podobnie w 3 takcie zastosować skoki z urozmaiceniem: doskoku — lotu — ewentualnie 2 — 3 skoki,

6. Bieg i bieg.

1. krok bieżny lewą + koło wyw. wprzód } 3—5 razy po sobie.
2. „ „ prawą — bez koła } albo 1 raz.

następnie:

1. krok bieżny lewą + koło wyw. wprzód } 3—5 razy po sobie.
2. „ „ prawą + „ „ „ } albo 1 raz.

Te samo + wywijadłem koło (ramiona skrzyżnie).

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

---

h) przeskoki,

tylko z podporu przodem, zwyczajnie z rozbiegu.

1. przeskok okroczny lewą wprzód podporem oburącz na grzbiecie konia (ryc. 34) ćwiczący z rozbiegu, po odbiciu się obunóż, podpiera się oburącz na grzbiecie konia, wyko-

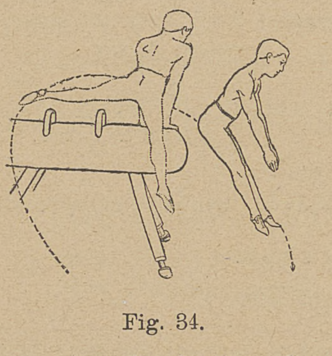


Fig. 34.

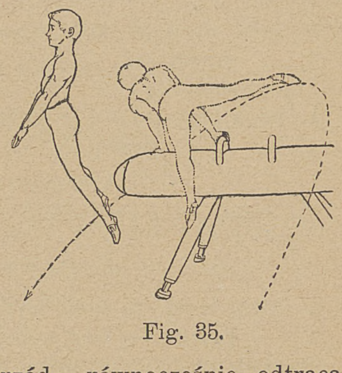


Fig. 35.

nywa przemach okroczny lewą wprzód, równocześnie odtrąca się rękami od grzbietu i doskakuje na ziemię, zwracając się w prawo, tyłem do końca grzbietu konia.

Przeciwnie po nad kark konia.

2. przeskok okroczny prawą wprzód podporem na karku i na przednim łęku (ryc. 35): ćwiczący z rozbiegu odbija się obunóż. podpiera się leworącz na karku konia, praworącz na przednim łęku, wykonywa przemach okroczny prawą wprzód, odtrąca się rękami od konia, w locie zwraca się w lewo, wygina się w łuk w krzyżach, i doskakuje na ziemię tyłem do końca karku konia.

Przeciwnie w drugą stronę.

3. przeskok okroczny lewą wprzód podporem praworącz na grzbiecie konia: ćwiczący z rozbiegu odbija się obunóż, podpiera się tylko prawą ręką na grzbiecie konia (lewa ręka wolna), wykonywa przemach okroczny lewą wprzód i doskakuje tyłem do grzbietu konia.

Przeciwnie po nad kark konia.

4. przeskok okroczny wolny lewą wprzód po nad grzbiet konia: ćwiczący z rozbiegu odbija się prawą nogą, nie podpierając się wcale rękami, wykonywa przemach okroczny lewą wprzód i doskakuje tyłem do grzbietu konia.

Przeciwnie po nad kark konia.

5. przeskok okroczny lewą wstecz po nad kark konia: ćwiczący z rozbiegu odbija się obunóż, podpiera się oburącz na karku konia, wykonywa przemach okroczny lewą wstecz, odtrąca się silnie rękami i doskakuje na ziemię, zwrócony przodem do końca karku konia.

Przeciwnie w drugą stronę po nad grzbiet konia.

Wszelkie powyższe przeskoki możemy łączyć jeszcze z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem (w prawo lub lewo), dokonanem w locie tuż przed doskokiem na ziemię.

Woltyże zawrotne:

z podporu na łękach.

a) zamachy

(zamiast dawniejszej nazwy przedmachy)

1. zamach zawrotny poniż w prawo (ryc. 36): ćwiczący, odbiwszy się obunóż, podpiera się oburącz na łękach, wznosi obie nogi spojone i wyprostowane — przy krzyżach w łuk wygiętych — tak wysoko wstecz, by unieść całe ciało poziomo, równocześnie zwracając się przodem równolegle do długości konia, poczem rychło wraca — zeskakując na ziemię — do postawy przed koniem na miejscu odbicia się.

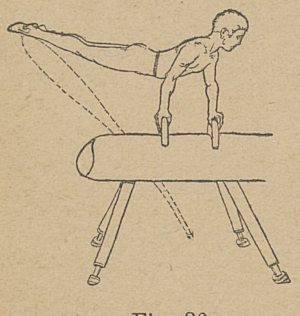


Fig. 36.

2. zamach zawrotny powyż w prawo: ćwiczący wykonywa tak sa-

mo, jak zamach poprzedni, wznosząc nogi jeszcze wyżej ponad poziom, równoległy do wierzchu konia.

b) wyskoki.

1. wyskok zawrotny w prawo do podporu leżąc (ryc. 37): ćwiczący, podpierając się leworącz na karku konia, praworącz na przedmim łęku, wykonywa zamach zawrotny w prawo, opuszcza lekko stopy na grzbiet konia, przenosząc prawą rękę na kark, do podporu leżąc przodem na koniu.

2. wyskok zawrotny w prawo do klęczki na grzbiecie konia: ćwiczący, podpierając się na łękach, wykonywa zamach zawrotny w prawo, klęka — zwrócony czołem do karku konia — na grzbiet, puszczając ręce i prostując się w krzyżach.

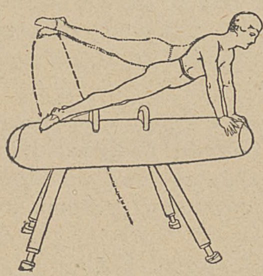


Fig. 37.

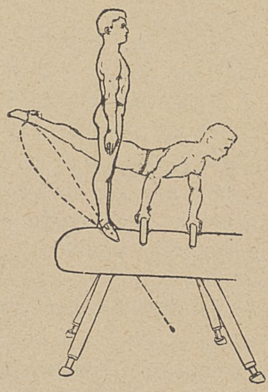


Fig. 38.

3. wyskok zawrotny w prawo do postawy zasadnej na grzbiecie konia (ryc. 38): ćwiczący wykonywa zamach zawrotny w prawo, opuszcza lekko nogi i staje stopami na grzbiecie konia, puszczając ręce i prostując się w krzyżach — zwrócony czołem do karku konia.

c) przemachy.

1. przemach zawrotny w prawo do podporu równoważnego poprzek (ryc. 39): ćwiczący wykonywa zamach zawrotny w prawo, opuszcza się rozkraczonemi nogami w dół, równocześnie przenosi prawę rękę na przedni łęk, do podporu równoważnego poprzek.

2. przemach zawrotny w prawo po nad grzbiet: ćwiczący podpiera się leworącz na przednim, praworącz — obróconym chwytem, na tylnym łęku, wykonywa przemach zawrotny w prawo po nad grzbiet, na drugi bok konia, do podporu przodem, praworącz na tylnym łęku, leworącz na grzbiecie konia.

3. przemach zawrotny w prawo po nad siodło: ćwiczący z podporu leworącz na karku, praworącz — obróconym chwytem na przednim łęku, wykonywa przemach zawrotny w prawo po nad siodło na drugi bok konia do podporu przodem na obu łękach.

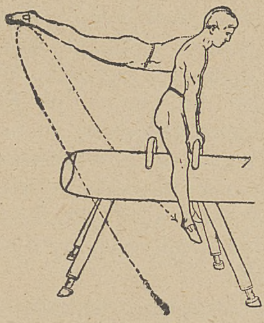


Fig. 39.

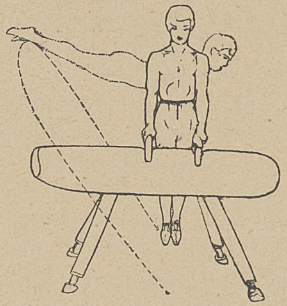


Fig. 40.

4. przemach zawrotny w lewo do podporu przodem (dawniejsza nazwa: zawrotka do podporu) (ryc. 40): ćwiczący z zamachu zawrotnego w lewo przenosi ciało na drugi bok konia, zmienia równocześnie chwyt rąk w ten sposób, że przenosi lewą rękę na łęk tylny, prawą zaś na przedni i opuszcza się do podporu przodem po drugim boku konia.

Kronika.

W sprawie zakładania boisk. »Związek śląskich nauczycieli gimnastyki«, omawiał na ostatniem swojem zgromadzeniu sprawę nowoczesnych wymagań odnośnie do urządzeń boisk gimnastycznych. Sprawę tę referował nauczyciel Hübner.

Ministeryalne rozporządzenie określa wyraźnie wielkość i urządzenie budynków szkolnych, ale o zakładaniu boisk gimnastycznych ich rozmiarach i urządzeniu niema dotychczas żadnych z tej strony wskazówek. Powinniśmy więc sami ustanowić pewne normy dla boisk gimnastycznych i dążyć, ażeby koszta ich urządzenia spadły na czynniki do tego obowiązane, a nie spychać je na same gminy i nie czynić stwarzanie boisk zależnem od jej dobroczynności. (Czynnikami tymi są: dla szkół średnich rząd — dla szkół ludowych gmina. *Przyp. Red.)*. Co się tyczy położenia boiska gimnastycznego, to powinno podwórze szkolne być użyte równocześnie na boisko, a jeśli to być nie może należy je urządzić w pobliżu budynku szkolnego. Mowca uważa za stosowne otaczać boiska gimnastyczne wysokim parkanem podobnie, jak to zrobiono w Dreźnie i Chemnitz, tak, żeby gimna-

stykujących publiczność nie deranżowała. Boisk gimnastycznych nie należy odrzewiać — drzewa bowiem stanowią za małą zaporę przed wiatrem, udzielają chłodu tylko kilku uczniom, podczas gdy większość jest wystawiona na działanie promieni słonecznych.

I owszem, działanie promieni słonecznych, nie można uważać za szkodliwe. Wszak *Nielson Finsen*, założyciel terapii słonecznej, udowodnił, że promienie słońca tamują wzrost bakteryi, a przy dostatecznie długiem ich działaniu prawie zupełnie je zabijają. Wielkość boiska gimnastycznego nie powinna być mniejszą, niż 600 m^2; jeżeli jednak boisko służy także jako miejsce do zabaw, to musi ono być o wiele większe; 1500 m^2 wyznaczonych w przewodnikach do zabaw jako wielkość miejsca do zabaw, nie wystarczają do większych zabaw, jak n. p. gry piłką. Co do wyposażenia boisk gimnastycznych żądał mowca wprowadzenia żelaznych drążków, poręczy, krążnika i lasek, i nie urządzania miejsc do skoku.

Dyskusya nad tematem była bardzo ożywioną, uczestnicy zajęli wobec niektórych punktów odmienne stanowisko. I tak podniesiono, że istota gimnastyki nie wymaga, ażeby boiska gimnastyczne oddzielać wysokimi parkanami przed okiem społeczeństwa. Także co do wyposażenia boiska gimnastycznego zajęli mowcy różne stanowiska. Referent żądał zamiany wspinalni na krążnik, tymczasem nauczyciel Böer pragnie zatrzymania wspinalni, a wyrzucenia krążnika, gdyż chłopcy uważają ten przyrząd za zabawkę. Jednomyślnem było zgromadzenie co do konieczności spulchnienia miejsc do skoku, z uwagi na nieszczęśliwe wypadki.

Następstwo ruchu mięśni. Amerykański fizyolog, P. B. Hawk, zrobił znaczną liczbę doświadczeń nad wpływem ruchu na mięśnie i nad liczbą ciałek krwi, i wykazał, że liczba czerwonych ciałek krwi wzmaga się przez ćwiczenia cielesne. Dzieje się to prawdopodobnie dlatego, że wiele z tych ciałek, które leżały w organach bezczynnie zostały ćwiczeniami cielesnemi wprowadzone w obieg krwi i znowu do czynności pobudzone. W tem właśnie leży przyczyna, dlaczego regularne ćwiczenia gimnastyczne są tak ważne w utrzymaniu zdrowia. W leczeniu pewnych chorób, jak: niedokrewności, blednicy i w. i. mają powyższe wyniki badań Dr. H. bardzo wielką wartość, gdyż pouczają, że zapomocą dobrze pokierowanych ćwiczeń gimnastycznych możemy te choroby leczyć o wiele łatwiej, niż lekarstwami, które bardzo często zawodzą.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.